学生相談室だより　12 月号

Vol.161　2026 年 12 月
帝塚山大学学生相談室
東生駒キャンパス ３号館２階
学園前キャンパス 16 号館９階

年末の慌ただしい季節に入ってきました。町の様子もざわざわとしていると、なんだか心が急かされて落ち着かなく感じたり、何かしないといけない気分になったり・・。そこで、今回は心をゆっくり休ませてあげるためのセルフケアについて、いくつかご紹介します。

＊大きな布やストールや毛布にくるまれる

何かやわらかくて大きなものにふんわりとくるまれると、安心したり落ち着いたりできるものです。
椅子に座って布を頭や肩にかけてもいいし、毛布の中にもぐりこんで身体を丸めてもいいでしょう。

＊大げさに息を吐きまくる

「ため息」というのは、心身の緊張や疲れを取るための「身体の知恵」です。であれば、意図的にため息をつく、すなわち大げさに息を吐く、というのは、いつもでもどこでもどんな状態でもできる最強のセルフケアです。ぜひ、1回や2回ではなく、5回でも 10 回でも、大げさなため息を繰り返してください。

＊トイレにこもる、場所を変える

トイレの個室にこもって時間をやり過ごす、というのも「とりあえず、落ち着く」ために大いに役立ちます。できれば、温かい便座に座って、その温かさを感じながらしばらく座り続けるとよいでしょう。
家のトイレではなくても、外出先のトイレでも構いません。今いるところから離れ、場所を変えるということ自体が、心理学的にはとても効果のある方法だと言われています。





いかがでしたか？
もっと他にも簡単にできるセルケアを試してみたい、と思われた方は学生相談室を覗いてみてください。

帝塚山大学学生相談室　対面相談・電話相談

開室時間：平日 9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）

＜文学部　経済経営学部　法学部＞東生駒キャンパス　Tel. 0742-48-9286

＜心理学部　現代生活学部　教育学部＞学園前キャンパス　Tel. 0742-41-4860